

Efektivitas Terapi *Self Healing* Untuk Meningkatkan Kebahagiaan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Melissa Kezia Yuliana Tobeli

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945

Dwi Sarwindah Sukiati

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945

Amherstia Pasca Rina

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945

E-mail : dwisarwindah@untag-sby.ac.id

Abstract

This study aims to determine the effectiveness of self-healing therapy to increase happiness in final year students. This study uses quantitative experiments to achieve research objectives. The subjects used in this study were final year undergraduate students in Surabaya. The measuring tool uses a happiness scale and a self-healing therapy module. Research data were analyzed using non-parametric Mann Whitney U Test. The results of the study using the non-parametric data analysis of the Mann Whitney U Test yielded a Z score = -2,241 with a significance of 0.025 ($p > 0.05$). So There are differences in the level of happiness in the experimental group. In this result it can be interpreted that effective self-healing therapy is given to increase happiness in final year students. The hypothesis that self-healing therapy is effectively used to increase happiness in final year students at the university of 17 August 1945 in Surabaya is accepted.

Keywords: *Happiness, Self Healing Therapy*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi self healing untuk meningkatkan kebahagiaan pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini menggunakan kuantitatif eksperimen untuk mencapai tujuan penelitian. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini yaitu mahasiswa tingkat akhir untag surabaya. Alat ukur menggunakan skala kebahagiaan dan modul terapi self healing. data penelitian dianalisis menggunakan non parametrik Mann Whitney U Test. Hasil penelitian yang menggunakan analisis data non parametrik Mann Whitney U Test mendapatkan hasil Z skor = -2.241 signifikansi 0,025 ($p > 0,05$). Maka adanya perbedaan tingkat kebahagiaan pada kelompok eksperimen. Pada hasil ini dapat dimaknai bahwa terapi self healing efektif diberikan untuk meningkatkan kebahagiaan pada mahasiswa tingkat akhir. Hipotesis yang berbunyi terapi self healing efektif digunakan untuk meningkatkan kebahagiaan pada mahasiswa tingkat akhir di universitas 17 agustus 1945 surabaya diterima.

Kata Kunci: Kebahagiaan, Terapi Self Healing

Pendahuluan

Menghadapi tugas akhir penyusunan skripsi adalah hal yang menakutkan bagi sebagian besar mahasiswa pada jenjang akhir. Permasalahan atau problema yang dihadapi seperti revisi pada penyusunan skripsi, sulit dalam mendapatkan referensi dan rasa takut untuk bertemu dengan dosen pembimbing, maka membuat tugas akhir yang sedang dikerjakan menjadi tertunda (Aulia, 2019).

Peneliti melakukan studi pendahuluan kepada mahasiswa tingkat akhir di untag surabaya, untuk mengetahui tingkat kebahagiaan yang di rasakan. Dari hasil studi pendahuluan yang di lakukan yang mendapat 20 responden, 17% responden perempuan memiliki tingkat kebahagiaan yang rendah dan 17% tersebut merasakan perasaan stres dan tidak dapat mengatasi perasaan yang dirasakan. Peneliti memberkuat dengan melakukan wawancara kepada 10 mahasiswa UNTAG surabaya yang memprogram skripsi 1 semester, mengenai

bagaimana perasaan mereka dalam menghadapi semester akhir. Wawancara yang sudah dilakukan dapat disimpulkan bahwa perasaan kebahagiaan yang mereka rasakan adalah rendah seperti susah dalam berkonsentrasi, cemas akan hal yang sedang dihadapi, stres akan tekanan yang dirasakan dari lingkungan, dan memiliki keraguan dalam mengambil keputusan.

Menurut Seligman (2005) menjelaskan kebahagiaan merupakan konsep yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu serta aktivitas-aktivitas positif yang disukai oleh individu. Seligman (2005) mengklasifikasikan emosi positif menjadi tiga kategori yaitu berhubungan dengan masa lalu, sekarang dan masa depan. Emosi positif terkait dengan masa depan mencakup optimis, harapan, keyakinan, dan kepercayaan. Emosi positif terkait masa lalu mencakup kepuasan, pemenuhan, kebanggaan dan ketenangan sedangkan emosi positif berkaitan dengan masa kini adalah kesenangan. Kebahagiaan bisa dirasakan atau didapatkan dari dukungan sosial, semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang didapatkan seseorang, maka semakin tinggi tingkat kebahagiaan otentik yang dirasakan (Pratitis, dkk., 2022).

Menurut A Carr (2004) kebahagiaan adalah suatu kondisi psikologis yang di dapat dari keputusan dan pengalaman masa lalu yang positif untuk memberikan kepuasan diri yang dirasakan seseorang, emosi positif yang tinggi dan memiliki tingkat emosi negatif yang rendah. Menurut Fromm (dalam Schultz, 2005) kebahagiaan suatu bagian dari integral dan hasil dari perjalanan kehidupan yang dapat berkaitan dengan orientasi produktif.

Maka salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menaikkan tingkat kebahagiaan, mahasiswa memerlukan penyembuhan diri dalam menghindari perasaan yang tidak bahagia karena ketika perasaan yang tidak bahagia dibiarkan akan berdampak negatif pada tubuh, maka dari itu mahasiswa memerlukan penyembuhan diri dengan melakukan terapi *self healing*.

Metode Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir yang sedang memprogram skripsi. Peneliti memilih 7 mahasiswa sebagai subjek untuk melakukan penelitian eksperimen. Dalam kegiatan penelitian ini akan dibantu oleh dosen sebagai terapis, dimana kegiatan ini akan dilakukan di kampus untag surabaya bertempat di gedung pasca sarjana.

Rancangan penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain kuantitatif *experiment pre-test* dan *post-test*. Fokus penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas terapi *self healing* dalam membantu meningkatkan kebahagiaan pada mahasiswa tingkat akhir. Peneliti akan menggali bagaimana proses *self healing* dan dampaknya pada mahasiswa yang mengalami perasaan tidak bahagia dalam akademik serta faktor-faktor yang mempengaruhi menurunnya kebahagiaan akademik mahasiswa.

Dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas, uji homogenitas dan menggunakan analisis hasil mann whitney u test untuk mengetahui efektif dari terapi *self healing* dalam meningkatkan kebahagiaan.

Hasil Penelitian
Uji Normalitas

Variabel	Kelompok	Shapiro Wilk			Keterangan
		Statistik	df	sig	
kebahagiaan	Pre-test Eksperimen	0,860	7	0,150	Normal
	Post-test Eksperimen	0,839	7	0,098	

Berdasarkan tabel, dapat dilihat bahwa data keseluruhan berdistribusi normal. Dapat dilihat dari kolom *shapiro Wilk*, hasil uji normalitas kebahagiaan *pre-test* 0,150 dan *post-test* 0,098. menunjukkan nilai yang signifikansi > 0,05 maka dapat dikatakan data berdistribusi normal.

Uji Homogenitas Kebahagiaan kelompok Eksperimen

Levene's Test			
Variabel	Kelompok		Keterangan
Gain Score Kebahagiaan	Eksperimen	0,253	Varian data Homogen

Berdasarkan tabel 8, diketahui bahwa nilai signifikansi skala kebahagiaan yaitu 0,253 (0,253 > 0,05) maka dapat dikatakan varian data kelompok eksperimen adalah homogen

Analisis Mann Whitney U Test

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata skor kebahagiaan pada kelompok eksperimen, dapat dilihat pada tabel 9.

Tabel 4. 4
Hasil Deskriptif

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation
Kebahagiaan	Eksperimen	7	10.00	70.00

Hasil hipotesis yang menggunakan *Mann-Whitney U* didapatkan skor $Z = -2.241$ dengan signifikansi $0,025 (p > 0,05)$. Berarti ada perbedaan yang signifikan terhadap peningkatan kebahagiaan pada kelompok eksperimen. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi *self healing* efektif dilakukan untuk meningkatkan kebahagiaan pada mahasiswa tingkat akhir. Berikut tabel 8 hasil dari uji hipotesis yang menggunakan *Mann Whitney U*.

Tabel 4. Hasil Deskriptif Analisis *Mann Whitney U* 5

	Z	P
Kebahagiaan	-2.241	0,025

Pembahasan

Masa remaja yakni tahap tumbuh kembang yang saat ini berpotensi yang sangat tinggi, baik Penelitian ini untuk mengetahui apakah terapi *self healing* efektif dalam meningkatkan kebahagiaan. Berdasarkan hasil analisis data, penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan adanya perbedaan yang signifikansi kelompok eksperimen setelah diberikan terapi *self healing*.

Sehingga kesimpulan dari hipotesis awal yang menyatakan bahwa terapi *self healing* efektif digunakan untuk meningkatkan kebahagiaan pada mahasiswa tingkat akhir. Kebahagiaan dapat meningkat dalam diri seseorang karena adanya terapi *self healing* dilakukan, seseorang diajarkan untuk dapat berterima kasih pada diri sendiri, meminta maaf pada diri sendiri, mendoakan diri sendiri, memberi ucapan terimakasih pada keluarga dan orang-orang terdekat, serta dapat menuliskan ucapan syukur dalam kehidupan (Ghani 2011). Hasil dari penelitian ini menunjukkan ketika diberikan terapi dapat dilihat dari pengamatan selama berjalannya penelitian subjek mengalami perubahan dalam perasaan bahagia yang ditunjukkan. Dalam sesi terapi subjek diajak untuk dapat menerima diri dengan apa yang sudah bisa dilakukan dan subjek diajak untuk dapat menerapkan terapi yang sudah dilakukan agar memudahkan subjek untuk merasakan kebahagiaan dalam diri.

Pada hipotesis pertama yang menyatakan bahwa terapi *self healing* efektif digunakan untuk meningkatkan kebahagiaan pada mahasiswa tingkat akhir, dapat diterima. Menurut Seligman (2005), faktor yang dapat menyebabkan tingkat kebahagiaan meningkat yaitu dengan adanya kepuasan terhadap masa lalu, adanya rasa optimis dalam menjalankan kehidupan. Maka dalam terapi *self healing* mengajarkan untuk dapat bersyukur akan apa yang sedang dihadapi dan dapat memaafkan segala yang sudah terjadi. Adanya intervensi terapi *self healing* dapat meningkatkan kebahagiaan pada mahasiswa tingkat akhir. Hal ini membantu subjek dapat menerima keadaan sebagai mahasiswa tingkat akhir walaupun memang tidak mudah.

Pelaksanaan terapi *self healing* dilakukan secara berkelompok agar membantu setiap subjek untuk dapat membagikan cerita mengenai kondisi yang dialami saat ini. Dari terapi berkelompok yang dilakukan memunculkan adanya dukungan sosial dari masing-masing subjek yang mengikuti terapi *self healing* sehingga subjek dalam terapi *self healing* dapat saling mendukung dan memberi saran yang positif ke masing-masing subjek.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sarwiji dkk, (2020), tentang Pengaruh Metode Self Healing Dengan Teknik *Touch Healing* Terhadap Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Skripsi berdasarkan hasil dari penelitian ini terdapat pengaruh metode self healing dengan teknik touch healing terhadap kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi.

Pemberian terapi *self healing* dalam penelitian ini dilakukan sebanyak 5 sesi. Dalam sesi pertama subjek diajak untuk menutup mata dan berbicara pada diri sendiri tentang rasa terimakasih pada diri sendiri yang sudah mampu menghadapi segala yang terjadi dalam kehidupan. Hal ini dilakukan dengan bantuan psikolog sebagai terapis. Pada sesi ini, subjek menunjukkan ekspresi seperti murung, sedih dan gelisah.

Dalam sesi ini dibantu terapis dalam berdiskusi dengan subjek mengenai perasaan yang dirasakan saat terapi berlangsung. Dapat dilihat dari sesi ini beberapa subjek menunjukkan raut wajah sedih. Di sesi ini bertujuan untuk dapat membantu subjek dapat memelihara kesehatan mental dan emosi yang baik. Dalam sesi kedua, subjek diajak untuk menutup mata dan bersandar pada sandaran kursi. Pada sesi ini, dapat dilihat dari beberapa subjek terlihat murung, menangis dan beberapa ada yang mengeluh nafas beberapa kali. Saat sesi ini, terungkap bahwa subjek merasakan perasaan yang tenang karena sudah bisa meminta maaf

pada diri sendiri, yang selama ini sudah banyak berusaha dan banyak mendapatkan pertanyaan-pertanyaan yang membuat subjek merasa terbebani. Sesi ini bertujuan untuk membuat subjek merasakan atau melepaskan rasa sakit dalam tubuh. Pada sesi ketiga, terapis mengajak subjek untuk duduk dengan tenang dan santai, menutup mata dan rasakan detak jantung yang ada dalam diri masing-masing subjek.

Dalam sesi ini terapis mengajak subjek untuk mendoakan diri sendiri akan hal-hal yang baik dan dapat dilihat subjek menunjukkan raut wajah sedih, dan ada yang menatap kosong kedepan. Dalam sesi ini masing-masing subjek disuruh oleh terapis untuk mengatakan segala hal yang akan di doakan untuk diri subjek. Sesi ini bertujuan untuk subjek dapat merasakan hal yang positif dalam diri sendiri.

Dalam sesi ini subjek diberikan *homework* untuk menuliskan hal-hal yang sudah dilakukan di sesi terapi dan menuliskan ucapan terimakasih pada orang-orang yang sudah dapat memberikan hal yang positif, juga menuliskan rasa syukur dalam kehidupan. Tujuan dari pemberian *homework* yaitu untuk dibacakan dan di diskusikan dengan terapis pada sesi keempat dan kelima.

Pada sesi keempat subjek diajak untuk membaca *homework* yang sudah mereka tuliskan, dalam sesi ini subjek diajak untuk bercerita dengan terapis dan subjek yang lain. Terlihat dari sesi ini beberapa subjek ada yang menangis, sedih dan saling mendukung satu sama lain. Sesi ini bertujuan untuk subjek memiliki rasa sabar, percaya diri dan dapat memiliki hubungan yang baik dengan orang lain.

Pada sesi kelima ini subjek diajak untuk bercerita dengan terapis dan subjek yang lain, dimana agar masing-masing subjek mendapatkan saran dan dukungan dari subjek yang lain. Dalam sesi kelima ini yaitu sesi terakhir subjek diarahkan oleh terapis untuk dapat merasakan manfaat dari terapi *self healing* ini dan dapat melakukan secara mandiri agar subjek dapat meningkatkan perasaan bahagia dan dapat menghilangkan perasaan yang negatif.

Kesimpulan

Kebahagiaan muncul karena adanya rasa puas yang dirasakan seseorang dan kebahagiaan bisa muncul ketika seseorang dapat menerima keadaan. Perasaan tidak bahagia kebanyakan dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir. Salah satu cara untuk meningkatkan tingkat kebahagiaan yang dirasakan mahasiswa tingkat akhir yaitu dengan memberikan terapi. Terapi yang bisa digunakan salah satunya dengan *self healing*. Subjek dalam penelitian ini yaitu mahasiswa tingkat akhir 7 orang. Berdasarkan hasil penelitian yang menggunakan analisis data *parametrik Mann Whitney U Test* mendapatkan hasil Z skor = -2.241 signifikansi 0,025 ($p > 0,05$). Maka adanya perbedaan tingkat kebahagiaan pada kelompok eksperimen. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi *Self Healing* efektif digunakan untuk meningkatkan kebahagiaan pada mahasiswa tingkat akhir.

Daftar Pustaka

- Mutoharoh, A. (2022). Self Healing. *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy*, 2(1), 73-88.
- Rahmah, H. (2021, July). Konsep Berpikir Positif (Husnuzhon) dalam Meningkatkan Kemampuan Self Healing. In *INTERNATIONAL SEMINAR OF ISLAMIC RELIGION (ISOIR) 2021* (p. 71).
- Zakiah, N. (2022). Menjaga Kesehatan Mental dengan Self-Healing (Studi Analisis Tafsir Maqasidi).

- Bahrien, B., & Ardianty, S. (2017). Pengaruh Efektivitas Terapi Self Healing Menggunakan Energi Reiki terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 141-148.
- Sugiono, M (2011). Cosmopolitanism and Word Politics: Bringing the Global World to International Relations, *Available at SSRN 2001953*.
- Sawiji, S., Kamelia, K., & Agustin, I. M. (2022). Pengaruh Metode Self Healing dengan Teknik Touch Healing terhadap Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Skripsi. *Jurnal Keperawatan*, 14(S1), 79-86.
- Sumarto, S. (2003). Poverty and vulnerability in Indonesia before and after the economic crisis, *asian Economic journal*, 2003,c17.1:45-64.
- Abidin, Z. (2017). Meningkatkan kebahagiaan remaja panti asuhan dengan sabar. *Jurnal Psikologi Integratif*, 5(1), 32-46.